

Manuel d'utilisation

FR60

MONTRE SPORT AVEC SYNCHRONISATION SANS FIL



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
Etats-Unis
Tél. : +1 913 397 8200 ou
+1 800 800 1020
Fax : +1 913 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire,
SO40 9LR, Royaume-Uni
Tél. : +44 (0) 870 8501241 (hors du Royaume-Uni)
0808 2380000 (depuis le Royaume-Uni)
Fax : +44 (0) 870 850 1251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taïwan
Tél. : 886/2 2642 9199
Fax : 886/2 2642 9099

Visitez le site Web de Garmin (www.garmin.com) pour obtenir les dernières mises à jour ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation et le fonctionnement de ce produit ou d'autres produits Garmin.

Mai 2009 Numéro de référence 190-01001-30 Rév. A Imprimé à Taïwan

Introduction

Merci d'avoir choisi la montre d'entraînement sportif Garmin® FR60.

AVERTISSEMENT : consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

Enregistrement du produit

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne. Visitez le site Web à l'adresse http://my.garmin.com. Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

Pour contacter Garmin

Contactez le service d'assistance produit de Garmin pour toute question concernant l'utilisation du FR60. Aux Etats-Unis, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support, ou contactez Garmin USA par téléphone au (913) 397 8200 ou au (800) 800 1020.

Au Royaume-Uni, contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone, au 0808 2380000.

En Europe, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support, puis cliquez sur **Contact Support** (Contacter le support) pour obtenir une assistance par pays. Vous pouvez également contacter Garmin (Europe) Ltd. par téléphone en appelant au +44 (0) 870 850 1241.

Logiciel Garmin gratuit

Rendez-vous sur le site www.garmin.com/FR60/owners pour en savoir plus sur le logiciel Web Garmin Connect™. Ce logiciel vous permet d'enregistrer et d'analyser vos données d'entraînement.


Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

Eléments compris dans l'emballage

Votre montre d'entraînement sportif **FR60** équipée de trois modes : Heure, Entraînement et Menu (voir page 3).

La clé **USB ANT™ Stick** permettant de transférer sans fil les données de votre FR60 vers l'ordinateur, et vice versa (voir page 35).



Clé USB ANT Stick

Le **moniteur de fréquence cardiaque** envoie les données de fréquence cardiaque au FR60 (voir page 7).



Moniteur de fréquence cardiaque

L'**accéléromètre (en option)** envoie les données de vitesse, de cadence et de distance au FR60 (voir page 8).



Accéléromètre

Pour plus d'informations sur les accessoires compatibles, visitez le site Web http://buy.garmin.com.

Mise en route

Boutons



➊ LIGHT/



- Appuyez sur ce bouton pour activer le rétroéclairage.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour coupler le FR60 à votre balance ANT+™ (en option).

➋ UP/DOWN

- Appuyez sur ces boutons pour faire défiler les pages d’entraînement lors d’une activité.
- Appuyez sur ces boutons pour faire défiler les menus et les paramètres.
- Maintenez les flèches enfoncées pour faire défiler rapidement les paramètres.
- Sur la page Virtual Partner, maintenez ces boutons enfoncés pour régler l’allure du Virtual Partner. (Pour pouvoir afficher la page Virtual Partner, l’accéléromètre doit être couplé au FR60.)

➌ LAP

- Appuyez sur ce bouton pour créer un circuit.
- En mode Entraînement, maintenez ce bouton enfoncé pour enregistrer votre activité.
- En mode Historique, maintenez ce bouton enfoncé pour supprimer une activité.

➍ START/STOP/ENTER

- En mode Entraînement, appuyez sur ce bouton pour lancer ou arrêter le chronomètre.
- En mode Menu, appuyez pour confirmer et passer au paramètre suivant.
- En mode Heure, maintenez enfoncé pour régler l’heure.



MODE

- Appuyez pour changer de mode.
- Appuyez sur ce bouton pour quitter un menu ou une page. Vos paramètres sont enregistrés.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour changer de mode sport.

Icônes

▲	Plus d'éléments d'une liste.
▼	Plus d'éléments d'une liste.
	Capteur de vélo actif
	Capteur d'accéléromètre actif
	Capteur de fréquence cardiaque actif
	Téléchargement des données ou couplage avec un appareil de remise en forme
	Le chronomètre est en marche
	Alarme activée

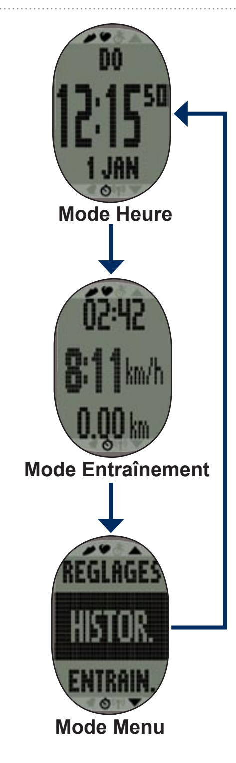
Rétroéclairage du FR60

Appuyez sur **LIGHT/** pour activer le rétroéclairage. Par défaut, le rétroéclairage reste activé pendant 5 secondes.

Appuyez sur **MODE** > **PARAMETRES** > **SYSTEME** > **RETROECLAIRAGE** pour régler la durée du rétroéclairage (de 1 à 20 secondes).

Changement de mode

Appuyez sur le bouton **MODE** pour changer de mode. (Voir l'illustration à la page 3.)



Mise sous tension du FR60

Votre montre est livrée éteinte pour préserver la pile. Pour plus d'informations sur la pile, reportez-vous à la page 30.

Appuyez sur le bouton **MODE** pour allumer le FR60. Lorsque vous allumez votre montre pour la première fois et que vous procédez à la configuration avec l'assistant, définissez votre niveau d'activité et indiquez si vous êtes un athlète professionnel.

Utilisez le tableau de la page 4 pour déterminer votre niveau d'activité.

Un athlète professionnel est une personne qui s'entraîne de façon intense depuis plusieurs années (à l'exception de petites interruptions dues à des blessures) et qui a une fréquence cardiaque au repos inférieure ou égale à 60 pulsations par minute (bpm).

Tableau des niveaux d'activité physique

	Description de l'entraînement	Fréquence d'entraînement	Durée d'entraînement hebdomadaire
0	Aucun entraînement	-	-
1	Occasionnel, exercices peu intensifs	Une fois toutes les deux semaines	Moins de 15 minutes
2			De 15 à 30 minutes
3		Une fois par semaine	Environ 30 minutes
4	Entraînements et exercices réguliers	2 à 3 fois par semaine	Environ 45 minutes
5			De 45 minutes à 1 heure
6			De 1 à 3 heures
7		3 à 5 fois par semaine	De 3 à 7 heures
8	Entraînement quotidien	Pratiquement quotidien	De 7 à 11 heures
9		Quotidien	De 11 à 15 heures
10			Plus de 15 heures

Tableau des niveaux d'activité physique proposé par Firstbeat Technologies Ltd. et élaboré grâce aux données fournies par Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863:870, 1990.

Couplage des capteurs

Les capteurs ANT+™ fournis avec votre montre sont déjà couplés. Appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que le mode Entraînement s'affiche.

Les icônes et s'affichent sur l'écran du FR60 une fois les capteurs couplés.

Si vous avez acheté séparément un capteur (avec technologie sans fil ANT+), vous devez le coupler au FR60.

Après le premier couplage, le FR60 reconnaît automatiquement le capteur chaque fois qu'il est activé. Ce processus est automatique lorsque vous allumez le FR60 et prend seulement quelques secondes lorsque les capteurs sont activés et fonctionnent correctement. Une fois couplé, votre FR60 ne reçoit plus que les données de votre capteur, même si vous l'approchez d'autres capteurs.

Couplage d'accessoires supplémentaires

1. Eloignez (de 10 m) le FR60 d'autres capteurs lors de la première tentative de couplage à votre capteur. Approchez votre capteur à portée (3 m) du FR60.
2. Appuyez sur le bouton **MODE** > **PARAMETRES** > **SPORT**.
3. Sélectionnez **PARCOURS**, **GENERAL** ou **VELO** > **FREQUENCE CARDIAQUE**, **ACCELEROMETRE** ou **CAPTEUR DE VELO** > **ACTIVE**.
4. Pendant que le FR60 recherche de nouveaux capteurs, les icônes , et clignotent. Ces icônes restent fixes une fois le couplage effectué.



ASTUCE : l'accessoire doit transmettre des données pour mettre un terme au processus de couplage. Vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque, faire un pas en étant équipé de l'accéléromètre ou pédaler sur votre vélo avec le GSC 10.

Après une période d'inactivité, les accessoires passent en mode veille pour préserver l'autonomie de la pile.

Si les icônes des accessoires ne sont pas affichées avant de reprendre votre activité, vous devez rétablir la connexion avec le FR60.

Rétablissement de la connexion

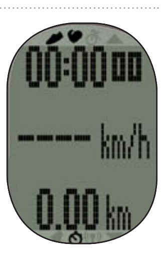
Vérifiez que l'accessoire est actif. Arrêtez et redémarrez la session d'entraînement.
OU
Appuyez sur le bouton **MODE**, quittez le mode Entraînement, puis repassez en mode Entraînement.

Pour obtenir des instructions relatives à l'utilisation du moniteur de fréquence cardiaque, reportez-vous à la page 7. Pour obtenir des instructions relatives à l'utilisation de l'accéléromètre, reportez-vous à la page 8.

Pour plus d'informations sur l'achat d'accessoires supplémentaires, visitez le site Web http://buy.garmin.com.

Prêt... Partez !

1. Appuyez sur le bouton **MODE** pour afficher la page d'entraînement.
2. Appuyez sur le bouton **START** pour lancer le chronomètre.
3. Une fois votre parcours terminé, appuyez sur le bouton **STOP**.
4. Maintenez le bouton **LAP** enfoncé pour enregistrer votre activité et réinitialiser le chronomètre.



Téléchargement du logiciel gratuit

1. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/FR60/owners.
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Envoi des données d'entraînement vers votre ordinateur



REMARQUE : vous devez télécharger le logiciel comme indiqué, afin que les pilotes USB requis soient installés **avant** de connecter la clé USB ANT Stick à votre ordinateur.

1. Connectez la clé USB ANT Stick à un port USB libre de votre ordinateur.
2. Approchez le FR60 à portée (5 m) de l'ordinateur.



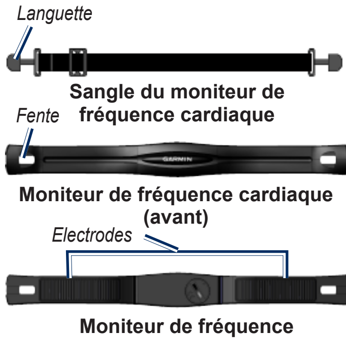
REMARQUE : si le mode Transfert économique est activé, votre FR60 doit être en mode Heure (mode normal) pour transférer des données vers votre ordinateur. Reportez-vous à la page 24.

3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Utilisation du moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données. Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine.

Il doit être suffisamment serré pour rester en place pendant votre activité.



1. Poussez une languette de la sangle dans la fente du moniteur de fréquence cardiaque. Abaissez la languette.
2. Mouillez les deux électrodes au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir une meilleure connexion entre votre poitrine et le transmetteur.
3. Faites passer la sangle autour de votre poitrine et attachez-la à l'autre côté du moniteur de fréquence cardiaque.



REMARQUE : le logo Garmin doit être situé en haut et à droite.

4. Approchez le FR60 à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque.
5. Appuyez sur le bouton **MODE** pour accéder au mode Entraînement. L'icône de fréquence cardiaque ♥ s'affiche sur la page d'entraînement.
6. Si l'icône ♥ ou les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas, ou bien si les données de fréquence cardiaque sont irrégulières, resserrez la sangle sur votre poitrine ou échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes. Si le problème persiste, vous devrez probablement coupler les capteurs. Reportez-vous à la page 5.



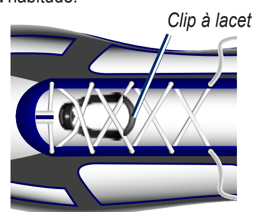
REMARQUE : pour savoir comment définir les plages cardiaques, reportez-vous à la page 14.

Utilisation de l'accéléromètre

L'accéléromètre est en attente et prêt à envoyer des données dès que vous l'installerez ou que vous le déplacerez.

Installation de l'accéléromètre sur vos lacets

1. Appuyez sur la languette qui se trouve sur le clip à lacet. Soulevez l'accéléromètre pour le détacher du clip à lacet.
2. Desserrez vos lacets de chaussure.
3. Enfilez deux fois votre lacet de chaussure dans le clip, en laissant dépasser suffisamment de lacet pour pouvoir faire votre nœud comme d'habitude.



4. Nouez solidement vos lacets pour maintenir l'accéléromètre en place pendant vos activités.
5. Enclenchez l'accéléromètre dans le clip à lacet. La flèche située sur l'accéléromètre doit pointer vers le bout de votre chaussure.

Retrait de l'accéléromètre

Appuyez sur la languette à l'avant du clip à lacet pour retirer l'accéléromètre.

Installation de l'accéléromètre sous la semelle intérieure



REMARQUE : votre chaussure compatible est équipée d'une poche sous la semelle intérieure. Il vous faudra peut-être retirer une talonnette en mousse avant d'installer l'accéléromètre.

1. Appuyez sur la languette qui se trouve sur le clip à lacet. Soulevez l'accéléromètre pour le détacher du clip à lacet.
2. Soulevez la semelle intérieure de la chaussure.
3. Placez l'accéléromètre dans la poche, le logo ANT+™ vers le haut et l'encoche pointant vers l'avant de la chaussure.

Entraînement avec l'accéléromètre

1. Approchez le FR60 à portée (3 m) de l'accéléromètre.
2. Appuyez sur le bouton **MODE** pour accéder au mode Entraînement. L'icône de l'accéléromètre s'affiche sur la page d'entraînement.
3. Si l'icône ou les données de l'accéléromètre ne s'affichent pas, vous devrez probablement coupler l'accéléromètre et le FR60. Reportez-vous à la page 5.

Etalonnage de l'accéléromètre

L'étalonnage de l'accéléromètre est facultatif, mais il améliore la précision de l'appareil. Vous pouvez étalonner l'accéléromètre automatiquement ou manuellement.

Etalonnage automatique avec une distance déterminée

La distance d'étalonnage minimale est de 400 m. Pour obtenir des résultats optimaux, étalonnez l'accéléromètre en effectuant la plus longue distance possible à votre allure habituelle. Un tracé de régulation (un circuit = 400 m) est plus précis qu'une course sur tapis roulant.

1. Appuyez sur le bouton **MODE** > **PARAMETRES** > **SPORT** > **PARCOURS** > **ACCELEROMETRE** > **ETALONNER** > **AUTOMATIQUE**.
2. Appuyez sur le bouton **START** pour commencer l'enregistrement.
3. Courez ou marchez sur la distance prévue.
4. Appuyez sur le bouton **STOP**.

5. Réglez la distance d'étalonnage sur la distance réelle à l'aide des boutons **UP** et **DOWN.**
6. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour enregistrer la distance étalonnée.

Etalonnage manuel

Si la distance affichée par votre accéléromètre vous semble un peu plus faible ou plus élevée lorsque vous courez, vous pouvez régler manuellement le facteur d'étalonnage.

1. Appuyez sur le bouton **MODE** > **PARAMETRES** > **SPORT** > **PARCOURS** > **ACCELEROMETRE** > **ETALONNER** > **MANUEL**.
2. Utilisez les boutons **UP** et **DOWN** pour régler le facteur d'étalonnage.
3. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour enregistrer le facteur d'étalonnage.

Arrêt de l'accéléromètre

L'accéléromètre s'éteint automatiquement après 30 minutes d'inactivité afin de préserver la pile.

Utilisation du GSC™ 10

Votre montre est compatible avec le capteur de vitesse et de cadence GSC 10 pour vélos. Le GSC 10 est un accessoire en option disponible sur le site Web http://buy.garmin.com.

Utilisation de la balance

Si vous disposez d'une balance compatible ANT+, le FR60 peut lire les données de la balance.

1. Maintenez le bouton **LIGHT/** enfoncé jusqu'à ce que le FR60 commence la recherche.
2. Montez sur la balance lorsque cela vous est demandé.



REMARQUE : si vous utilisez une balance impédancemètre, enlevez vos chaussures et vos chaussettes pour que tous les paramètres de composition du corps soient lus et enregistrés.

3. Descendez de la balance lorsque cela vous est demandé.



REMARQUE : si une erreur survient, descendez de la balance. Remontez lorsque cela vous est demandé.

Mode Heure

Le mode Heure est le mode d'affichage par défaut du FR60. Il permet d'afficher le jour, l'heure et la date.



Réglage de l'heure

1. En mode Heure, maintenez le bouton **ENTER** enfoncé.
2. Choisissez entre le mode 12 heures et le mode 24 heures.
3. Appuyez sur les boutons **UP** et **DOWN** pour régler l'heure.



4. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour passer au paramètre minutes.
5. Appuyez sur les boutons **UP** et **DOWN** pour régler les minutes.
6. Procédez de même pour le réglage des secondes, jour, mois et année.
7. Une fois que vous avez terminé, appuyez sur le bouton **MODE** pour revenir au mode Heure.

Economie d'énergie

Après une période d'inactivité, le FR60 passe automatiquement en mode Economie d'énergie pour préserver l'autonomie de la pile. Ce mode affiche uniquement la date et l'heure. Appuyez sur n'importe quel bouton pour quitter le mode Economie d'énergie.

Réglage de l'alarme

1. En mode Heure, appuyez sur le bouton **UP** ou **DOWN**. La page Alarme s'affiche.
2. Maintenez la touche **ENTER** enfoncée.
3. Sélectionnez **UNIQUE**, **QUOTIDIENNE** ou **DESACTIVEE**.
4. Appuyez sur les boutons **UP** et **DOWN** pour régler l'heure.



5. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour passer au paramètre minutes.
6. Appuyez sur les boutons **UP** et **DOWN** pour régler les minutes.
7. Une fois que vous avez terminé, appuyez sur le bouton **MODE** pour enregistrer et retourner à la page Alarme. L'icône s'affiche.

Utilisation de l'alarme

Lorsque l'alarme sonne, appuyez sur le bouton **MODE** pour l'éteindre ou sur le bouton **ENTER** pour la repousser de 9 minutes.

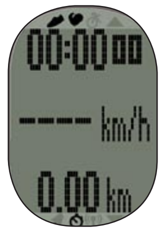
Définition d'un second fuseau horaire

Vous pouvez paramétrer l'heure du FR60 sur deux fuseaux horaires.

1. Appuyez sur le bouton **MODE** > **PARAMETRES** > **MONTRE** > **HEURE 2**.
2. Suivez les instructions de la page 11 pour régler l'heure.
3. Appuyez sur le bouton **MODE** pour enregistrer et retourner au menu de la montre. L'icône ***T2*** s'affiche sur la page Heure.

Mode Entraînement

Le mode Entraînement affiche vos paramètres et données d'entraînement actuels. Appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que le mode Entraînement s'affiche.



Entraînement programmé

1. Appuyez sur le bouton **START** pour lancer une session.
    - Appuyez sur le bouton **LAP** pour marquer une distance au cours de votre activité.
    - Appuyez sur les boutons **UP** et **DOWN** pour faire défiler les pages de données.
2. Une fois que vous avez terminé, appuyez sur **STOP**.



REMARQUE : pour interrompre la session active, appuyez sur **STOP**. Appuyez sur le bouton **START** lorsque vous êtes prêt à reprendre la session.

3. Pour enregistrer l'activité, maintenez le bouton **LAP** enfoncé pendant 3 secondes.

Alarmes d'entraînement

Pour définir des alarmes d'entraînement sonores pour vos activités, appuyez sur le bouton **MODE** > **ENTRAINEMENT** > **ALARMES**.



REMARQUE : les alarmes d'entraînement sont inactives pendant les entraînements fractionnés.

TEMPS : vous avertit lorsque vous vous êtes entraîné pendant un certain temps.

DISTANCE (accéléromètre requis) : vous avertit lorsque vous avez parcouru une certaine distance.

CALORIES (accéléromètre requis) : vous avertit lorsque vous avez brûlé une certaine quantité de calories. La quantité de calories brûlées est calculée en fonction de la vitesse mesurée par l'accéléromètre.

FREQUENCE CARDIAQUE (moniteur de fréquence cardiaque requis) : définit

une limite haute et une limite basse de fréquence cardiaque. L'alarme sonne lorsque votre fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de la plage de valeurs ou lorsque vous avez redéfini votre plage cible. La fréquence cardiaque est exprimée en pulsations par minute (bpm).

VITESSE (accéléromètre ou GSC 10 requis) : définit une limite haute et une limite basse. L'alarme sonne lorsque votre vitesse est au-dessus ou en dessous de la plage de valeurs ou lorsque vous avez redéfini votre plage cible.

ALLURE (accéléromètre ou GSC 10 requis) : définit une limite haute et une limite basse. L'alarme sonne lorsque votre allure est au-dessus ou en dessous de la plage de valeurs ou lorsque vous avez redéfini votre plage cible.

CADENCE (accéléromètre ou GSC 10 requis) : définit une limite haute et une limite basse. L'alarme sonne lorsque votre cadence est au-dessus ou en dessous de la plage de valeurs ou lorsque vous avez redéfini votre plage cible.

La cadence correspond à votre fréquence de pédalage, mesurée grâce au nombre de tours par minute de la manivelle (rpm) ou grâce au nombre de foulées par minutes (spm) lorsque vous courez.

Plages cardiaques

1. Appuyez sur le bouton **MODE** > **PARAMETRES** > **SPORT**.
2. Sélectionnez **PARCOURS**, **VELO** ou **GENERAL** > **FREQUENCE CARDIAQUE** > **ZONES FC**.
3. Pour modifier une plage cardiaque, appuyez sur les boutons **UP** et **DOWN** pour sélectionner la zone que vous voulez modifier. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour modifier les limites de la zone.
4. Appuyez sur les boutons **UP** et **DOWN** pour modifier la limite. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour basculer d'un champ à l'autre.

De nombreux athlètes utilisent des plages cardiaques pour mesurer et augmenter leur résistance cardiovasculaire et améliorer leur forme physique. Une plage cardiaque est un intervalle défini de battements par minute.

Les cinq plages cardiaques couramment acceptées sont numérotées de 1 à 5, selon une intensité croissante. Généralement, les plages cardiaques sont calculées en fonction de pourcentages de votre fréquence cardiaque maximum.

Dans quelle mesure les plages cardiaques influent-elles sur vos objectifs sportifs ?

La connaissance de vos plages cardiaques peut vous aider à mesurer et à améliorer votre forme en comprenant et en appliquant les principes suivants :

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines plages cardiaques, vous pourrez améliorer vos capacité et résistance cardiovasculaires.
- En connaissant vos plages cardiaques, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Vous pouvez définir les limites haute et basse de fréquence cardiaque pour chaque zone. Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau de la page 16 pour déterminer la meilleure plage cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque maximum, utilisez l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

Plage	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
1	50 à 60 %	Allure tranquille et détendue ; respiration rythmique	Entraînement cardio-respiratoire de niveau débutant ; réduit le stress
2	60 à 70 %	Rythme confortable ; respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardiovasculaire de base ; récupération rapide
3	70 à 80 %	Rythme modéré ; plus difficile de tenir une conversation	Capacité cardio-respiratoire améliorée ; entraînement cardiovasculaire optimal
4	80 à 90 %	Rythme accéléré et légèrement inconfortable ; respiration profonde	Capacité et seuil anaérobiques améliorés ; vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps ; respiration difficile	Endurance anaérobie et endurance musculaire ; puissance accrue

Virtual Partner®

Votre Virtual Partner est un outil unique conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement d'allure (ou de vitesse).

Si vous modifiez l'allure du Virtual Partner avant de déclencher le chronomètre, ces modifications sont enregistrées. Les modifications apportées à l'allure du Virtual Partner après le déclenchement du chronomètre sont appliquées uniquement à la session en cours mais ne sont pas enregistrées lorsque le chronomètre est remis à zéro. Si vous apportez des modifications au Virtual Partner pendant une activité, ce dernier utilise la nouvelle allure depuis la position où vous vous trouvez.

Définition de l'allure du Virtual Partner

1. Appuyez sur le bouton **MODE** > **PARAMETRES** > **SPORT**.
2. Sélectionnez **PARCOURS**, **GENERAL** ou **VELO** > **VIRTUAL PARTNER** > **ACTIVE**.



3. Utilisez les boutons **UP** et **DOWN** pour régler l'allure du Virtual Partner.
4. Appuyez sur le bouton **MODE** pour enregistrer vos modifications et retourner au menu Sport.

Lancement d'un entraînement Virtual Partner

1. Appuyez sur le bouton **MODE** > **PARAMETRES** > **SPORT**.
2. Sélectionnez **PARCOURS**, **GENERAL** ou **VELO** > **VIRTUAL PARTNER** > **ACTIVE**.
3. Appuyez plusieurs fois sur le bouton **MODE** pour retourner au mode Entraînement.
4. Appuyez sur le bouton **START**.





REMARQUE : le champ d'affichage apparaît en noir lorsque votre allure est inférieure à celle du Virtual Partner.

5. Appuyez sur les boutons **UP** ou **DOWN** pour afficher la page de données Virtual Partner.

Désactivation de Virtual Partner

1. Appuyez sur le bouton **MODE** > **PARAMETRES** > **SPORT**.
2. Sélectionnez **PARCOURS**, **GENERAL** ou **VELO** > **VIRTUAL PARTNER** > **DESACTIVE**.

Entraînements fractionnés

Votre FR60 vous permet de créer des entraînements fractionnés. Les intervalles peuvent être basés sur le temps ou la distance de l'activité et sur ses portions de repos.

Création d'un entraînement fractionné

1. Appuyez sur le bouton **MODE** > **ENTRAINEMENT** > **INTERVALLES** > **CONFIGURATION**.
2. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour choisir **TEMPS** ou **DISTANCE**.
3. Utilisez les boutons **UP** et **DOWN** pour saisir un intervalle de temps. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour passer au champ suivant.
4. Utilisez les boutons **UP** et **DOWN** pour définir la valeur en surbrillance.
5. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour définir un type de repos.
6. Utilisez les boutons **UP** et **DOWN** pour saisir un intervalle de temps. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour passer au champ suivant.
7. Utilisez les boutons **UP** et **DOWN** pour définir la valeur en surbrillance.
8. Utilisez les boutons **UP** et **DOWN** pour sélectionner le nombre de REPETITIONS.

9. Sélectionnez ECHAUFFEMENT **OUI** et ETIREMENTS **OUI** (facultatif).
10. Sélectionnez **S'ENTRAINER**.
11. Appuyez sur **START**.

Si vous pratiquez un échauffement ou une récupération, appuyez sur **LAP** à la fin de votre circuit d'échauffement pour démarrer votre premier intervalle. Le FR60 démarre automatiquement un circuit de récupération à la fin du premier intervalle. Une fois la récupération terminée, appuyez sur le bouton **LAP** pour terminer votre période de récupération. Appuyez sur le bouton **STOP** pour terminer votre entraînement.

Avant la fin de chaque intervalle, une alerte indique le temps restant jusqu'à l'intervalle suivant. Pour terminer un intervalle avant la fin, appuyez sur le bouton **LAP**.

Connexion à un appareil de remise en forme

La technologie ANT+ relie votre FR60 à un appareil de remise en forme afin que vous puissiez envoyer les informations sur les entraînements et l'utilisateur à l'appareil de remise en forme, mais aussi recevoir et stocker des statistiques d'entraînement en provenance de l'appareil de remise en forme. Recherchez le logo ANT+ « Link Here » pour trouver les appareils de remise en forme compatibles.



Pour plus d'informations, consultez le document www.garmin.com/antplus.

Connexion à un appareil compatible

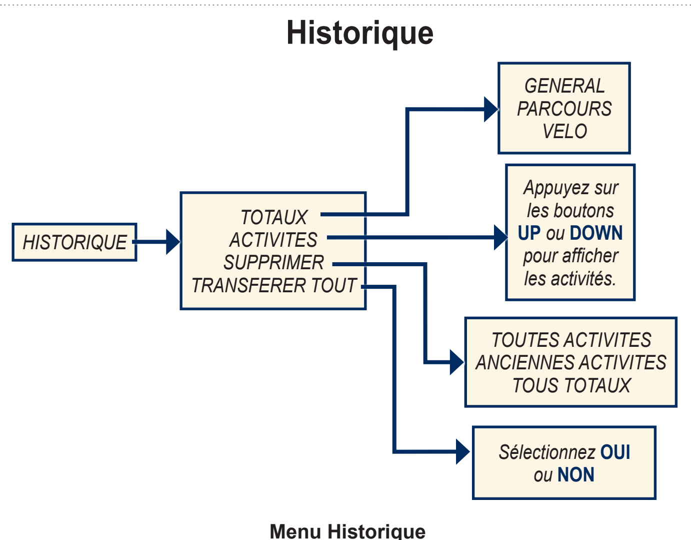
1. Appuyez sur le bouton **MODE** > **ENTRAINEMENT**.
2. Allumez la console de l'appareil compatible.
3. Mettez votre FR60 en contact avec le logo ANT+ « Link Here » de l'appareil de remise en forme pendant 2 secondes. La montre émet un bip et un message indiquant qu'elle est reliée à l'appareil de remise en forme s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton **START** de l'appareil de remise en forme pour commencer.



REMARQUE : l'appareil de remise en forme et le FR60 resteront connectés jusqu'à la fin de la session ou jusqu'à ce que vous quittiez la zone.

5. Appuyez sur le bouton **STOP** de l'appareil de remise en forme pour arrêter la montre et la session d'exercices.

Historique



Menu Historique

Enregistrement de l'historique

Le FR60 enregistre les données en fonction du type d'activité, des accessoires utilisés et des paramètres d'entraînement. Votre session est automatiquement enregistrée dans l'historique lorsque vous remettez le chronomètre à zéro.

Affichage de l'historique

1. Appuyez sur le bouton **MODE** > **HISTORIQUE**.
2. Sélectionnez **ACTIVITES** pour afficher les entraînements individuels ou **TOTAUX** pour afficher le cumul des données d'entraînement enregistrées sur votre FR60.
3. Appuyez sur le bouton **ENTER** pour afficher des informations relatives à la date et à l'heure. Appuyez sur les boutons **UP** et **DOWN** pour faire défiler les entraînements individuels.

Gestion de la mémoire

Votre FR60 contient jusqu'à 100 circuits et 20 heures de fichiers d'exercices.

Lorsqu'il ne reste plus qu'une heure de mémoire environ, l'avertissement **MEMOIRE FAIBLE** s'affiche sur l'écran du FR60 en mode Entraînement.

Lorsque la mémoire est saturée, l'avertissement **MEMOIRE SATUREE** s'affiche et le FR60 arrête d'enregistrer les données. La montre enregistre automatiquement votre session lorsque la mémoire est saturée.

Pour plus d'informations sur le téléchargement des données vers l'ordinateur, reportez-vous à la page 23.

Suppression de l'historique d'entraînement



REMARQUE : pour plus d'informations sur le transfert des données d'entraînement vers l'ordinateur, reportez-vous à la page 24.

1. Appuyez sur le bouton **MODE** > **HISTORIQUE** > **SUPPRIMER**.
2. Sélectionnez **TOUTES ACTIVITES**, **ANCIENNES ACTIVITES** (activités datant de plus de 30 jours), ou **TOUS TOTAUX**.
3. Sélectionnez **OUI**.

Téléchargement des données

Votre FR60 contient jusqu'à 100 circuits et 20 heures de fichiers d'exercices. Téléchargez régulièrement vos données sur votre ordinateur, à l'aide de la technologie sans fil ANT+.

Conditions requises

1. Allumez l'ordinateur. (Vous devez disposer d'une connexion Internet pour télécharger le logiciel et utiliser Garmin Connect.)
2. Téléchargez le logiciel (reportez-vous à la page 6) afin que les pilotes USB requis soient installés **avant** de connecter la clé USB ANT Stick à l'ordinateur.
3. Connectez la clé USB ANT Stick à un port USB libre de votre ordinateur.
4. Approchez le FR60 à portée (moins de 5 m) de l'ordinateur.
5. Vérifiez que les chronomètres du FR60 ne sont pas en fonctionnement, qu'il n'y a pas de session d'entraînement active et que le FR60 est en mode Heure (mode normal).

Le FR60 transmet automatiquement les données à la clé USB ANT Stick, et vous pouvez ainsi utiliser Garmin Connect et Garmin Training Center pour enregistrer et analyser vos données d'entraînement.



REMARQUE : si vous avez des difficultés à télécharger les données, il est peut-être nécessaire d'activer le couplage avec l'ordinateur.

Couplage avec l'ordinateur

Couplage du FR60 avec un nouvel ordinateur

1. Vérifiez que l'ordinateur est configuré pour le téléchargement des données Voir la section Conditions requises à la page 23.
2. Appuyez sur le bouton **MODE** > **PARAMETRES** > **SYSTEME** > **ORDINATEUR** > **COUPLAGE**.
3. Sélectionnez **ACTIVE**. Votre ordinateur détecte le FR60 et demande le couplage.
4. Appuyez sur **OUI**.

Désactivation du couplage avec l'ordinateur

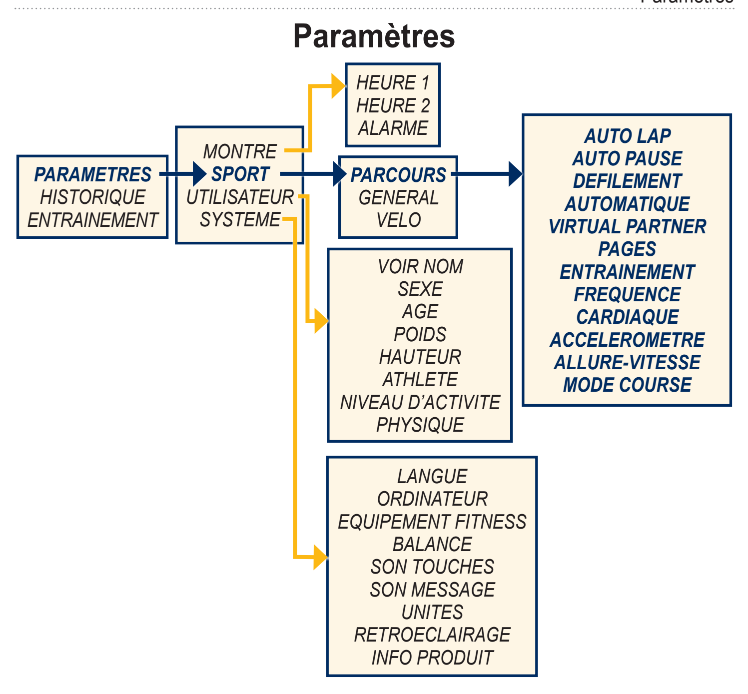
1. Appuyez sur le bouton **MODE** > **PARAMETRES** > **SYSTEME** > **ORDINATEUR** > **COUPLAGE**.
2. Sélectionnez **DESACTIVE**.

Utilisation du mode Transfert économique

Le mode Transfert économique éteint la balise de l'ordinateur sauf si la montre est en mode Heure (mode normal), en mode Menu ou en mode Entraînement.

1. Appuyez sur le bouton **MODE** > **PARAMETRES** > **SYSTEME** > **ORDINATEUR** > **TRANSFERT ECONOMIQUE**.
2. Sélectionnez **ACTIVE** ou **DESACTIVE**.

Paramètres



Paramètres de parcours

Appuyez sur le bouton **MODE** > **PARAMETRES** > **SPORT** pour accéder aux menus de paramétrage pour les éléments suivants :

- **PARCOURS**
- **GENERAL**
- **VELO**

Paramètres de parcours

Appuyez sur le bouton **MODE** > **PARAMETRES** > **SPORT** > **PARCOURS**.

AUTO LAP® : active ou désactive la fonction Auto Lap. Lorsque la fonction Auto Lap est activée, les circuits sont déclenchés par distance. Vous pouvez utiliser le bouton LAP pour marquer les circuits manuellement. Le compteur Auto Lap est réinitialisé lorsqu'un circuit est défini manuellement.

AUTO PAUSE® : active ou désactive la fonction Auto Pause. Lorsque la fonction Auto Pause est activée, le chronomètre s'arrête automatiquement lorsque votre allure est inférieure à une valeur déterminée.

DEFILEMENT AUTOMATIQUE : utilisez la fonction de défilement automatique pour faire défiler automatiquement toutes les pages de données d'entraînement tant que le chronomètre fonctionne. Sélectionnez une vitesse d'affichage : **LENT**, **MOYEN** ou **RAPIDE**.

VIRTUAL PARTNER : active ou désactive Virtual Partner. Vous pouvez également définir l'allure du Virtual Partner (voir page 17).

PAGES ENTRAINEMENT : définit les pages d'entraînement et les champs de données que vous voulez afficher pendant votre parcours. Reportez-vous à la page 28.

FREQUENCE CARDIAQUE : active le moniteur de fréquence cardiaque et définit les plages cardiaques en course (voir page 14).

ACCELEROMETRE : sélectionnez **ACTIVE**, **DESACTIVE** ou **ETALONNER**. Pour plus d'informations sur l'étalonnage de votre accéléromètre, voir page 9.

ALLURE-VITESSE : sélectionnez **VITESSE** ou **ALLURE**.



REMARQUE : utilisez les boutons **UP** et **DOWN** pour alterner ou modifier les paramètres numériques. Vous pouvez à tout moment appuyer sur le bouton **MODE** pour retourner à la page ou au menu précédent.

MODE COURSE : le mode Heure ne s'affiche pas par défaut. Le mode course doit être activé. Le mode course se désactive lorsque vous démarrez le chronomètre.

Paramètres vélo

Appuyez sur le bouton **MODE** > **PARAMETRES** > **SPORT** > **VELO**.

AUTO LAP® : active ou désactive la fonction Auto Lap. Lorsque la fonction Auto Lap est activée, les circuits sont déclenchés par distance. Vous pouvez utiliser le bouton LAP pour marquer les circuits manuellement. Le compteur Auto Lap est réinitialisé lorsqu'un circuit est défini manuellement.

AUTO PAUSE® : active ou désactive la fonction Auto Pause. Lorsque la fonction Auto Pause est activée et que votre allure est inférieure à une valeur déterminée, le chronomètre s'arrête automatiquement.

DEFILEMENT AUTOMATIQUE : utilisez la fonction de défilement automatique pour faire défiler automatiquement toutes les pages de données d'entraînement tant que le chronomètre fonctionne. Sélectionnez une vitesse d'affichage : **LENT**, **MOYEN** ou **RAPIDE**.

VIRTUAL PARTNER : active ou désactive Virtual Partner. Vous pouvez également définir l'allure du Virtual Partner (voir page 17).

PAGES ENTRAINEMENT : définit les pages d'entraînement et les champs de données que vous voulez afficher pendant votre parcours. Reportez-vous à la page 28.

FREQUENCE CARDIAQUE : active le moniteur de fréquence cardiaque et définit les plages cardiaques pendant votre parcours vélo (voir page 14).

PROFIL DE VELO : sélectionne la dimension des roues et configure les capteurs de vélo.

ALLURE-VITESSE : sélectionnez **VITESSE** ou **ALLURE**.

MODE COURSE : le mode Heure ne s'affiche pas par défaut. Le mode course doit être activé. Le mode course se désactive lorsque vous démarrez le chronomètre.

Champs de données

Vous pouvez afficher jusqu'à cinq pages de données pour chaque mode : Parcours, Général ou Vélo. Sur chaque page de données, vous pouvez personnaliser jusqu'à trois champs de données.

1. Appuyez sur le bouton **MODE** > **PARAMETRES** > **SPORT**.
2. Sélectionnez **PARCOURS**, **GENERAL** ou **VELO** > **PAGES ENTRAINEMENT**.
3. Sélectionnez **PAGE 1**.
4. Appuyez sur les boutons **UP** et **DOWN** pour définir le nombre de champs.
5. Maintenez le bouton **ENTER** enfoncé pour modifier le **CHAMP 1**. Appuyez sur les boutons **UP** et **DOWN** pour modifier le champ de données.
6. Procédez de même pour les autres champs et pages de données.

Options pour les champs de données

** Nécessite un accessoire en option.

Champ de données	Description
CADENCE **	Tours de manivelle par minute ou foulées par minute.
CADENCE MOY **	Cadence moyenne pour la durée de l'activité en cours.
CADENCE C **	Cadence moyenne pour le circuit en cours.
CALORIES	Nombre de calories brûlées.
DISTANCE **	Distance parcourue pour l'activité en cours.
DIST C **	Distance parcourue sur le circuit en cours.
FREQUENCE CARDIAQUE **	Fréquence cardiaque en bpm.

Champ de données	Description
FC MOY **	Fréquence cardiaque moyenne pour l’activité.
FC C **	Fréquence cardiaque moyenne pour le circuit.
ZONE FC **	Zone de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur.
CIRCUITS	Nombre de circuits effectués.
ALLURE **	Allure actuelle.
ALLURE MOY **	Allure moyenne de l’activité.
ALLURE C **	Allure moyenne sur le circuit en cours.
VITESSE **	Vitesse actuelle.
VITESSE MOY **	Vitesse moyenne de l’activité.

Champ de données	Description
VITESSE C **	Vitesse moyenne sur le circuit en cours.
ETAPES C **	Etapes pour le circuit en cours.
TEMPS ECOULE	Temps total écoulé pour l’activité.
TEMPS	Temps du chronomètre.
TEMPS CIRCUIT MOYEN	Temps moyen sur le circuit jusqu’à présent.
TEMPS CIRCUIT	Temps du circuit en cours.
HEURE	Heure actuelle.

Annexes

Accessoires en option

Pour plus d'informations sur les accessoires, visitez le site Web http://buy.garmin.com. Vous pouvez également contacter votre revendeur Garmin pour acquérir des accessoires.

Informations sur la pile

AVERTISSEMENT : le FR60, le moniteur de fréquence cardiaque, l'accéléromètre et le GSC 10 contiennent des piles CR2032 remplaçables par l'utilisateur. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage, pour prendre connaissance d'importantes consignes de sécurité concernant la pile.

Pile du FR60

La pile du FR60 dure 1 an (utilisation normale). Lorsque la pile est faible, l'avertissement **PILE FAIBLE** s'affiche sur l'écran du FR60 en mode Heure.

Economie de la pile

L'utilisation excessive du rétroéclairage diminue la durée de vie de la pile. Paramétrez la temporisation du rétroéclairage sur 5 secondes pour augmenter l'autonomie de la pile.



REMARQUE : si la pile parvient à épuisement, le rétroéclairage est automatiquement désactivé.

L'utilisation du mode Transfert économique éteint la balise de l'ordinateur sauf si la montre est en mode Heure (mode normal). Reportez-vous à la page 24.

Remplacement de la pile du FR60

Tous les paramètres du FR60, sauf l'heure, sont conservés.



REMARQUE : avant de remplacer la pile, enregistrez toutes vos données sur votre ordinateur ou dans l'historique (voir page 22).



REMARQUE : Garmin vous recommande de remplacer la pile dans un environnement à faible taux d'humidité afin d'éviter que de la condensation ne se forme à l'intérieur de la montre.

1. Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les vis du cache du FR60.



2. Soulevez doucement le cache et enlevez la pile.



REMARQUE : veillez à ne pas déplacer le joint torique rouge qui se trouve dans le compartiment à pile.



REMARQUE : veillez à ne pas salir le joint torique. Cela pourrait diminuer les performances de la montre.

3. Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.



REMARQUE : assurez-vous que le joint est placé correctement dans son emplacement avant de revisser le cache.

4. Remettez en place le cache et les quatre vis en vous assurant que le joint est à sa place. Ne serrez pas trop les vis. (Garmin recommande un couple de serrage de 1 psi.)

Pile du moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque contient une pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur. La pile du moniteur de fréquence cardiaque devrait durer trois ans.

Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile à l'arrière du moniteur de fréquence cardiaque.



2. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de façon à ce que la flèche sur le couvercle pointe vers **OPEN**.
3. Retirez le cache et la pile. Patientez pendant 30 secondes. Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.



REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique qui se trouve sur le cache.

4. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens des aiguilles d'une montre, de façon à ce que la flèche sur le cache pointe vers **CLOSE**.



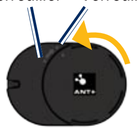
REMARQUE : après avoir remplacé la pile, vous devrez peut-être coupler une nouvelle fois le moniteur de fréquence cardiaque au FR60.

Pile de l'accéléromètre

Lorsque la pile de l'accéléromètre est faible, l'avertissement **PILE DE L'ACCELEROMETRE FAIBLE** s'affiche en mode Entraînement au début ou à la fin d'un entraînement. Cela signifie qu'il reste environ cinq heures d'autonomie.

Remplacement de la pile de l'accéléromètre

1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile à l'arrière de l'accéléromètre.





2. Tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré.
3. Retirez le cache et la pile. Patientez pendant 30 secondes. Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.
4. Pour remettre le cache en place, alignez les points puis faites-le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.



REMARQUE : après avoir remplacé la pile, vous devrez peut-être coupler une nouvelle fois l'accéléromètre au FR60.

Caractéristiques techniques

FR60M

Dimensions de la montre (L × H × P) **:** 38 × 56 × 13 mm (1,5 × 2,2 × 0,51 po)

Dimensions du bracelet (l × L × P) **:** 177 × 23 × 3 mm (7,0 × 0,9 × 0,12 po)

Poids : 44 g (1,6 oz)

Ecran LCD : 28,5 mm × 20 mm, avec rétroéclairage

Résistance à l'eau : 50 m



REMARQUE : pour préserver l'étanchéité, n'actionnez pas les boutons du FR60 sous l'eau.

Stockage de données : jusqu'à 100 circuits et 20 heures de fichiers d'exercices

Interface informatique : sans fil, clé USB ANT Stick automatique

Pile : pile CR2032 (3 volts) remplaçable par l'utilisateur contenant du perchlorate. Une manipulation

spéciale peut être nécessaire. Visitez le site www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Autonomie de la pile : 1 an, en fonction de l'utilisation.

Plage de températures de fonctionnement : de -10 °C à 50 °C (de 14 °F à 122 °F)

Fréquences radio/protocole : 2,4 GHz / protocole de communications sans fil ANT+

Compatibilité système : ANT+

FR60W

Dimensions de la montre (L × H × P) **:** 38 × 52 × 14 mm (1,5 × 2 × 0,55 po)

Dimensions du bracelet (l × L × P) **:** 168 × 16 × 3,75 mm (6,6 × 0,63 × 0,15 po)

Poids : 41 g (1,4 oz)

Ecran LCD : 28,5 × 20 mm, avec rétroéclairage

Résistance à l'eau : 50 m



REMARQUE : pour préserver l'étanchéité, n'appuyez pas sur les boutons du FR60 sous l'eau.

Stockage de données : jusqu'à 100 circuits et 20 heures de fichiers d'exercices

Interface informatique : sans fil, clé USB ANT Stick automatique

Pile : pile CR2032 (3 volts) remplaçable par l'utilisateur contenant du perchlorate. Une manipulation spéciale peut être nécessaire. Visitez le site www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Autonomie de la pile : 1 an, en fonction de l'utilisation.

Plage de températures de fonctionnement : de -10 °C à 50 °C (de 14 °F à 122 °F)

Fréquences radio/protocole : 2,4 GHz / protocole de communications sans fil ANT+

Compatibilité système : ANT+

Clé USB ANT Stick

Dimensions (L × H × P) **:** 59 × 18 × 7 mm (2,3 × 0,7 × 0,3 po)

Poids : 6 g (0,2 oz)

Portée de transmission : 5 m environ

Plage de températures de fonctionnement : de -10 °C à 50 °C (de 14 °F à 122 °F)

Fréquences radio/protocole : 2,4 GHz / protocole de communications sans fil ANT+

Alimentation : USB

Moniteur de fréquence cardiaque

Dimensions (sans la sangle) (L × H × P) **:** 34,7 × 3,4 × 1,1 cm (13,7 × 1,3 × 0,4 po)

Poids : 44 g (1,6 oz)

Résistance à l'eau : 10 m (32,9 pi)

Portée de transmission : environ 3 m (9,8 pi)

Pile : pile CR2032 (3 volts) remplaçable par l'utilisateur contenant du perchlorate. Une manipulation spéciale peut être nécessaire. Visitez le site www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Autonomie de la pile : environ 3 ans (1 heure par jour)

Plage de températures de fonctionnement : de -10 °C à 50 °C (de 14 °F à 122 °F)



REMARQUE : par temps froid, portez des vêtements qui vous permettent de conserver le moniteur de fréquence cardiaque à une température proche de celle de votre corps.

Fréquences radio/protocole : 2,4 GHz / protocole de communications sans fil ANT+

Compatibilité système : ANT+

Accéléromètre

Dimensions (sans le clip) : (l × L × H) : 35 × 25 × 7,5 mm (1,4 × 1 × 0,3 po)

Poids (avec la pile) : 10 g (0,4 oz)

Résistance à l'eau : 10 m (32,9 pi)

Portée de transmission : environ 3 m (9,8 pi)

Précision de la vitesse et de la distance : sans étalonnage 95 %, avec étalonnage 98 %

Pile : pile CR2032 (3 volts) remplaçable par l'utilisateur contenant du perchlorate. Une manipulation spéciale peut être nécessaire. Visitez le site www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Autonomie de la pile : 400 heures de parcours

Plage de températures de fonctionnement : de -10 °C à 50 °C (de 14 °F à 122 °F)

Plage de précision du capteur : de 0 °C à 40 °C (de 32 °F à 104 °F)

Fréquences radio/protocole : 2,4 GHz / protocole de communications sans fil ANT+

Compatibilité système : ANT+

Dépannage

Problème	Solution/Réponse
Les boutons ne répondent pas. Comment redémarrer le FR60 ?	Maintenez les boutons **MODE** et **ENTER** enfoncés simultanément pour redémarrer le logiciel du FR60. Vous devez redéfinir l'heure et vos paramètres personnalisés. Si les problèmes persistent, retirez la pile, puis remettez-la en place (voir page 31).
Comment effacer mes données utilisateur ?	Cette procédure supprime toutes les informations entrées. Maintenez les boutons **MODE**, **LIGHT/** et **UP** enfoncés simultanément. Cela permet également de restaurer les réglages d'usine. Les données d'entraînement sont supprimées.
Comment régler l'heure sur le matin (A) ou l'après-midi (P) ?	Vérifiez que le mode horaire est réglé sur **12** (12 heures). Appuyez sur les boutons **UP** et **DOWN** pour sélectionner l'heure. L'icône **A** ou **P** s'affiche en dessous des secondes sur la page Temps. Pour plus d'informations, reportez-vous à la page 11.
Le FR60 n'envoie aucune donnée à mon ordinateur.	Reportez-vous à la page 24 pour activer le couplage avec l'ordinateur.
Le moniteur de fréquence cardiaque ou l'accéléromètre ne sont pas couplés au FR60.	• Tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT pendant le couplage. • Approchez le FR60 à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque pendant le couplage. • Si le problème persiste, remplacez la pile.
Comment changer l'heure ?	Reportez-vous à la page 11 pour régler l'heure.

Problème	Solution/Réponse
La sangle du moniteur de fréquence cardiaque est trop grande.	Une sangle élastique plus petite est vendue séparément. Visitez le site Web à l'adresse suivante : http://my.garmin.com.
Les données de fréquence cardiaque sont inexactes ou manquent de fiabilité.	• Assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est bien plaqué contre votre corps. • Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes. Si le problème persiste, continuez avec les suggestions suivantes. • Humidifiez à nouveau les capteurs. Utilisez de l'eau, de la salive ou du gel d'électrode. Nettoyez les capteurs. Les traces de salissures et de sueur sur les capteurs peuvent causer des interférences avec les signaux de fréquence cardiaque. • Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque. Portez un haut en coton ou mouillez votre haut si possible. • Placez le moniteur de fréquence cardiaque sur votre dos plutôt que sur votre poitrine. • Des champs électromagnétiques puissants et certains capteurs sans fil de 2,4 GHz peuvent causer des interférences dans votre moniteur de fréquence cardiaque. Parmi les sources fréquentes d'interférence, on retrouve les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local. Vous éloigner de la source d'interférences devrait suffire à ramener la fréquence cardiaque à la normale.

Contrat de licence du logiciel

EN UTILISANT LE FR60, VOUS RECONNAISSEZ ETRE LIE PAR LES TERMES DU PRESENT CONTRAT DE LICENCE DU LOGICIEL. LISEZ ATTENTIVEMENT LE PRESENT CONTRAT DE LICENCE.

Garmin concède une licence limitée pour l'utilisation du logiciel intégré à cet appareil (le « Logiciel ») sous la forme d'un programme binaire exécutable dans le cadre du fonctionnement normal du produit. Tout titre, droit de propriété ou droit de propriété intellectuelle dans et concernant le Logiciel est la propriété de Garmin.

Vous reconnaissez que le Logiciel est la propriété de Garmin et qu'il protégé par les lois en vigueur aux Etats-Unis d'Amérique et les traités internationaux relatifs au copyright. Vous reconnaissez également que la structure, l'organisation et le code du Logiciel constituent d'importants secrets de fabrication de Garmin et que le code source du Logiciel demeure un important secret de fabrication de Garmin. Vous acceptez de ne pas décompiler, désassembler, modifier, assembler à rebours, effectuer l'ingénierie à rebours ou transcrire en langage humain intelligible le Logiciel ou toute partie du Logiciel, ou créer toute œuvre dérivée du Logiciel. Vous acceptez de ne pas exporter ni réexporter le Logiciel vers un pays contrevenant aux lois de contrôle à l'exportation des Etats-Unis d'Amérique.

Déclaration de conformité

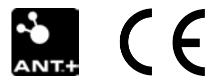
Par la présente, Garmin déclare que ce produit, Forerunner, est conforme aux principales exigences et autres clauses pertinentes de la directive européenne 1999/5/CE.

Pour prendre connaissance de l'intégralité de la déclaration de conformité relative à votre produit Garmin, visitez le site Web de Garmin à l'adresse suivante : www.garmin.com.

Index

Pour prendre connaissance des informations produit et des accessoires les plus récents, visitez le site Web de Garmin à l'adresse www.garmin.com.





Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, Etats-Unis

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Royaume-Uni

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taïwan

Numéro de référence 190-01001-30 Rév. A